detkityumen.ru

5 способов правильно ставить цели и добиваться желаемого

Мы реализуем далеко не все поставленные цели — и часто дело не в лени и слабости, а в неумении правильно сформулировать задачи и определиться с приоритетами. В издательстве "Манн, Иванов и Фербер" вышла книга консультанта по самосовершенствованию **Роберта Сайпа** о том, как использовать научные данные о мозге **для повышения продуктивности** и сосредоточиться на **практическом воплощении своих идей и желаний.**

Сократите количество целей

Запишите 5–6 самых важных целей, которых вы хотите достичь в ближайшие 90 дней. Почему именно столько? Главное на этом этапе — сокращать: срок и количество пунктов списка. Почему? Целей пять-шесть, потому что, как мы уже знаем, сознание не способно эффективно справляться с избытком информации. Ему легко сосредоточиваться одновременно только на нескольких задачах. Конечно, есть подходящее время и место для так называемого создания мечты, когда вы избавляетесь от всех ограничений мышления и времени и предаетесь смелым и безумным мыслям. Это упражнение полезно для расширения кругозора и возможностей своего ума, но сейчас мы займемся другим. Возьмите календарь и определите ближайшую контрольную точку примерно через 90 дней. В идеале это конец квартала, конец месяца тоже подойдет. Если конечная точка наступит через 80 или 100 дней, это нормально; главное — чтобы близко к 90. Почему это важно? Потому что примерно в течение такого времени человек может быть очень сосредоточенным на одной важной цели, не нажимая на "кнопку перезагрузки", и все же видеть реальные успехи.

Именно за такой срок можно внедрить значительные изменения, не теряя сосредоточенности. В любых важных начинаниях срок намного короче 90 дней слишком мал, чтобы увидеть реальные успехи, а намного длиннее — слишком велик, чтобы четко видеть финишную линию. Изучите ближайшие 90 дней и проставьте на листе бумаги номера от 1 до 6. Вы запишете 5–6 важнейших целей, которых желаете достичь за 90 дней. А теперь проанализируйте все области своей жизни: работу, финансы, физическое здоровье, психическое/эмоциональное состояние, семью, участие в жизни общества — чтобы ваш список был всесторонним.

Пока вы записываете важнейшие цели на ближайшие 90 дней, повторим, что делает цель эффективной. В предыдущей главе мы подробно рассмотрели пять необходимых характеристик ваших целей, и здесь я снова перечислю их вкратце.

1 . То, что вы записываете, должно быть значимым для вас. Эти цели — ваши и ничьи больше, так что обязательно зафиксируйте, чего вы на самом деле хотите достичь.

2 . То, что вы записываете, должно быть конкретно и измеримо. Мы говорим о программе на 90 дней с явным конечным сроком, так что общие фразы вроде "повысить доходы", "похудеть" или "накопить денег" неуместны. Четко определите, чего именно вы намереваетесь достичь за этот период. Сколько денег заработать или накопить? На сколько килограммов похудеть? Сколько километров пробегать? Какими будут ваши продажи (определите конкретные цифры)? Сами ваши цифры или подробности мне не важны, но необходима конкретность. Пренебрегая этим шагом, вы упустите большинство возможностей, которые дает вам этот процесс.

3 . Цели обязательно должны быть подходящего масштаба: требующими усилий, но при этом достижимыми с вашей точки зрения. Помните: у вас на все про все около трех месяцев, а потом придется трубить отбой. Так что подбирайте цели подходящего масштаба. Выполняя это упражнение, вам придется выбирать между вариантами

"цель посмелее, чтобы пришлось напрячься" и "более скромная, чтобы перестраховаться". Выбор зависит от вашего опыта и прежних успехов. Если вы привыкли легко достигать главного или вам немного скучно, то выберите более смелую цель. Если же вы делаете это в первый раз, то стоит выбрать цель поскромнее.

4 . Даже если это очевидно, я подчеркну: цели нужно зафиксировать в письменном виде. Вы окажете и себе, и мне плохую услугу, если прочтете все это и ничего не сделаете. Я не сказал "подумайте, чего вы хотите достичь в ближайшие 90 дней", я сказал "запишите это". Уверяю, что согласованная работа глаз, рук и мозга поднимает выбор и оформление целей на качественно новый уровень. Итак, зафиксируйте цели ручкой на бумаге, а не просто в уме.

5 . Вы будете регулярно просматривать то, что сейчас пишете, так что будьте честны перед собой и создайте цели, которых вам будет интересно достигать. Как только вы заложите основу, мы разработаем целый план с необходимостью отчитываться перед собой и элементами программирования, так что учтите, что вы будете взаимодействовать с этими целями.

Достаточно описаний — пора работать! Возьмите ручку, бумагу и запишите свои 5–6 важнейших целей на ближайшие 90–100 дней. Уделите этому столько времени, сколько нужно, а потом возвращайтесь к чтению.

Определите ключевую цель

Теперь вам нужно определить, какая из этих целей для вас ключевая. Вы можете спросить: "Что такое ключевая цель?" И это прекрасно, потому что вы, наверное, никогда еще так не рассматривали свои цели. Ваша ключевая цель — та, серьезное стремление к которой поддерживает большинство ваших остальных целей. Глядя на свой краткий список, вы наверняка заметите, что между многими целями есть связи; возможно, вы даже поймете, что некоторые соперничают друг с другом. Но я обнаружил, что почти во всех случаях есть одна из целей, упорное стремление к которой, скорее всего, поможет добиться искомых результатов во всех областях. Я не хочу чрезмерно усложнять. Возможно, вы уже знаете, какая из ваших целей подходит под это описание.

Часто, когда человек доходит до этого этапа, одна из записанных им целей бросается ему в глаза и как будто кричит: "Эй! Сделай так, чтобы я сбылась!" Если вы уже нашли эту цель, просто отметьте ее в списке и только потом продолжайте чтение. Если ключевая цель не видна сразу, это тоже нормально. Мне самому часто приходилось разбираться, какая из моих целей ключевая, на что направить основные усилия. Вам нужна та, которая с наибольшей вероятностью поможет достичь остальных.

Есть несколько вариантов. Иногда достижение ключевой цели косвенно вызывает осуществление остальных, почти автоматически. Бывает, что для ключевой цели требуется достижение других в качестве промежуточного этапа или вспомогательного инструмента. А иногда ключевая цель может так повлиять на вашу жизнь, что вы обретете силу, уверенность и энергию, чтобы сокрушить любую стену, с которой столкнетесь. Вот пример. Недавно я стал разбираться, чего хочу достичь за оставшиеся 100 дней года, и вывел следующее:

1 . Личные продажи.
2 . Личный доход.
3 . Погасить долг.
4 . Пробежать 355 км и провести 35 силовых тренировок.
5 . Помедитировать минимум 50 раз.
6 . Взять 14 дней отпуска без чувства вины, отключившись от всего.

Это были самые важные цели. Обратите внимание, что они все конкретны и измеримы. Я знал, что нужно свести их к одной и серьезно взяться за нее. Строго говоря, правильного ответа нет; ни одна из них не была лучше или хуже остальных. Решение, где основные усилия принесут наибольшую отдачу, было полностью на мое усмотрение. Угадайте, какую цель я выбрал? Продажи. Сама цифра вам бы ничего не сказала, но опишу свой ход рассуждений. Выполнив план продаж, я тем самым получил бы доход и обеспечил погашение долга. Достижение целей также позволило бы мне найти время для отпуска. А какова связь с тренировками и

медитациями? Я знал, что поддержание физического, психического и духовного здоровья даст мне нужную энергию. Так что все эти цели взаимосвязаны.

Если основные усилия направлены на ключевую цель, подсознание на самом деле принимается за все эти цели и вероятность их достижения значительно возрастает. Понимаете? Ваш следующий шаг — проделать это со своими целями: определить, какая из них — ключ к остальным. Если вы еще не выделили ее, то выбирайте не спеша. Убедитесь, что вы уверены в своей ключевой цели, прежде чем идти дальше.

Подтвердите причину

Теперь, когда у вас есть одна цель, на которой нужно сосредоточиться, пора ответить на самый важный вопрос: почему? Почему вам важно ее достичь? Ответ может подсказать интуиция. Иногда звезды складываются так, что вас осеняет. Вы говорите себе: "Мне не нужны лишние рассуждения. Я никогда еще не чувствовал такого энтузиазма, я рвусь в бой!" Если это так, замечательно! Просто запишите свои мысли в качестве ориентира. Если озарения не произошло, попытайтесь стимулировать свое мышление такими вопросами:

— Почему я хочу этого достичь?

— Что даст мне достижение этой цели?

— Что я почувствую, воплотив эту цель в жизнь? Уверенность в себе? Восторг?Умиротворение? Воодушевление? Силу?

— Как достижение этой цели поможет мне стать лучше или сильнее? В чем мне нужно вырасти?

— Что еще я смогу сделать, получив этот результат?

На вопрос "почему" нет неправильных ответов, и чем их у вас больше, тем лучше.

Визуализируйте цели

Чтобы сосредоточиться и "настроить" свой разум, нужно визуализировать цели. Пока что все ваши действия были связаны с составлением планов. Большинство даже не доходит до этого этапа, обдумывая свои цели, так что вы уже вышли в лидеры. Но вы еще можете сделать очень многое, чтобы ускорить процесс. По мощности ваше подсознание в миллиарды раз превосходит сознание. Оно мыслит и работает во многом иначе. Как мы уже говорили, один важный ключ к подсознанию — понять, что оно оперирует образами. Сознание управляет связными, линейными мыслями, идущими одна за другой (которые даже звучат в вашем уме как предложения), а подсознание, по сути, просто видит картины и упорно стремится к ним.

Воспользуйтесь этим: пусть вашему мозгу будет на что посмотреть! Дайте ему образы для работы. Иногда я предлагаю клиентам хранить изображения в блокноте или папке. Иногда — создать доску мечты и повесить ее на рабочем месте, чтобы видеть все изображения сразу. Многие мои клиенты размещают изображения своих целей на карточках вместе с аффирмациями. Есть немало способов визуализировать свои цели. Поэкспериментируйте и выберите, что вам больше подойдет.

Создайте вспомогательные ритуалы

Вам не придется распевать гимны или приносить в жертву ягненка. Чтобы создать ритуал, вы сознательно выстроите некие автоматические модели поведения, которые станут привязкой к вашим целям. Это не просто выдуманный мной прием. Вот три книги, которые убедительно доказали мне его пользу:

- Джеймс Лоэр и Тони Шварц, "Жизнь на полной мощности"
- Роберт Купер, "Не мешайте себе"
- Джон Ассараф и Мюррей Смит, "Ответ"

Первые две книги помогли мне понять научные обоснования привычек, а третья — составить пошаговую программу, которая сейчас приносит огромную пользу мне и моим клиентам. Вам известно, что большинство

ваших мыслей вошло у вас в привычку? Доктор Дипак Чопра утверждает, что более 99% мыслей, которые появляются у нас сегодня, — повторение вчерашних, а 99% завтрашних будут повторением сегодняшних. Действия определяются мыслями, и многие из них — на работе, в отношении здоровья, финансов — выполняются в силу привычки. Они доведены до автоматизма. Вспомните, что вы делаете утром с момента, когда просыпаетесь, до выхода на работу: как часто одно утро похоже на другое? Вы ставите ноги на пол, неуверенно встаете, чистите зубы, принимаете душ, пьете кофе, одеваетесь, завтракаете (может быть), опять пьете кофе, проверяете электронную почту, снова пьете кофе, будите детей, готовите им завтрак, снова пьете кофе и уходите.

Отслеживайте свои утренние действия несколько дней, и, возможно, для вас станет неожиданностью, насколько один день похож на другой. Итак, у вас уже есть автоматические модели поведения; советую некоторое время выполнять их осознанно, а потом заменить новыми. В течение дня есть два периода, когда это нужно будет сделать.

Первый — сразу, как только вы просыпаетесь утром. Первый час — точнее, первые несколько минут — очень подходящее время, чтобы запрограммировать свой мозг на успех. В это время он переходит от сна к бодрствованию, и его волны имеют такую конфигурацию, что ваше подсознание исключительно восприимчиво к "семенам мыслей", которые вы посеете. Вы замечали, как первые минуты после пробуждения могут задать тон всему дню? Бывало ли, что вы вставали не с той ноги? Будьте внимательны, и вы начнете видеть практические связи между эффективным началом утра и вашими результатами на протяжении всего дня.

Большинство упускает эту возможность: утром мы или нервничаем по разным поводам, или двигаемся как в тумане, не вполне понимая происходящее. А многие успешные люди целенаправленно используют начало дня, чтобы, настроив свой разум, сосредоточиться на своих мечтах и целях.

Второй период, когда вам нужно себя программировать, — последние несколько минут вашего дня. Они важны во многом по тем же причинам, что и первый час бодрствования: это переходная фаза для мозга. В течение последнего часа перед сном найдите возможность еще раз повторить в виде образов свои цели и некоторые аффирмации, а потом выразите благодарность за все хорошее, что произошло за день.

Варламова Дарья

https://theoryandpractice.ru/

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5153/